

Rosa (16): „Ich habe dauernd Lust, etwas Süßes oder Fettiges zu naschen, obwohl ich eigentlich gar keinen Hunger habe. Ist das normal?“

Liebes foodstamatic-Team,

ich brauche mal einen Rat von Euch. Ich habe dauernd Lust, etwas Süßes oder Fettiges zu naschen, obwohl ich eigentlich gar keinen Hunger habe. Jetzt habe ich das etwas beobachtet und festgestellt, dass ich besonders, wenn ich sehr müde bin, Hunger auf Süßes bekomme ...

Ist das normal? Über eure Antwort würde ich mich sehr freuen.

Es grüßt euch Rosa aus Heidelberg

Liebe Rosa,

vielen Dank für Deine Frage. Ehrlich gesagt haben wir uns selbst auch schon mit diesem Thema beschäftigt.

Eine Antwort dazu ist: Wer genügend schläft, der hat meistens weniger Lust auf Süßes und Fettiges.

Hormone in unserem Körper regulieren unser Hunger- bzw. Sättigungsgefühl. Bei Schlafmangel, zum Beispiel durch zu spätes Zubettgehen, geraten die Hormone durcheinander. Es kann sein, dass Dein Körper auf den Schlafentzug mit dem Appetit auf kalorienreiche Nahrung reagiert. Versuch's also erstmal mit mehr Schlaf, das ist ja auch allgemein gut für den Körper und hilft sogar beim Lernen.

Alles Gute und eine Extra-Portion Schlaf ☐

Dein foodstamatic-Team